# ...nul de măsuri, un îndreptar prețios pentru activitatea de viitor

...aliza problemelor de bază ale at-
...nului nostru, prilejuită de consfă-
...a pe țară care a avut loc vineri în
...tală, a dus la concluzia că miș-
...a de cultură fizică și sport are as-
...asigurate toate condițiile necesare
...oliniriii sarcinilor de răspundere ce-i
... In cadrul acestora dezvoltarea
...smului la nivelul condițiilor create
...artid ocupă un loc important.
...iectivele importante pe care tre-
...să le îndeplinească atletismul în
...l sistemului nostru de cultură
... — în lumina sarcinilor trasate
documentele de partid mișcării de
...ră fizică și sport — impun luarea
măsuri menite să asigure acestei
...ri sportive o necontenită dezvol-
...a bazei sale de mase, creșterea con-
a nivelului performanțelor.

### ...TRU ASIGURAREA CARACTERULUI DE MASE

...nsolidarea organizatorică a sec-
de atletism și înființarea de noi
, urmărindu-se în perspectivă ca
în anul 1964 toate asociațiile noa-
sportive să aibă secții de atletism.
cest an numărul secțiilor de atle-
afiliate la federația de specialita-
va crește de la 454 la 1254. Este
semenea necesar ca încă în acest
ă se organizeze secții de atletism
...ate școlile medii, pedagogice, pro-
nale, tehnice și în toate institu-
de învățământ superior.
In 1962 vor fi înființate secții de
...sm în asociațiile sportive din în-
...inderi, instituții și sate unde există
...mult de 1000 de membri U.C.F.S.;
...nul viitor vor fi cuprinse asocia-
cu peste 500 de membri U.C.F.S.,
...n 1964 restul asociațiilor.
Se recomandă ca fiecare asistent
...ducație fizică din învățământul su-
...r, indiferent de specializarea pe
...o are, să contribuie la promovarea
...smului în rîndurile studenților.
In colaborare cu secțiunile de în-
...nînt ale sfaturilor populare, con-
...e regionale U.C.F.S. vor asigura
...ul gratuit al elevilor pe bazele
...ive amenajate pentru atletism.
...le din preajma acestor baze vor
...utate să desfășoare, cu precădere,
...tivitate atletică.
Se va studia posibilitatea înființ-
...unor școli medii cu program spe-
de educație fizică, cu accent pe
...sm, în acele regiuni unde atle-
...l cunoaște o rămînere în urmă.
Este necesară introducerea unor
...i pe categorii de clasificare sport-
în învățământul mediu, profesio-
...tehnic, pedagogic și superior, prin
cadrele calificate să-și aducă con-
...ia la răspîndirea atletismului în

...ul

...e

...n spirit creator, cu competență.
...ție deosebită va trebui acor-
...nuncii educative în rîndul atle-
...îmbunătățirea necontenită a a-
...activități, împletită cu selecțio-
...exigență a cadrelor, va rezolva
...ne decît pînă acum problemele
... de pregătirea atleților care ne
...ntă în diferitele întîlniri în-
...onale. Munca de instruire tre-
...lesfășurată în strînsă legătură
...ica educativă, aceasta fiind baza
...regătiri temeinice a sportivilor.
...area lipsurilor semnalate în
... de educație, cu consecințe di-
...în obținerea unor rezultate la
condițiilor create, va trebui
...ocupe în viitor atît Federația
...tism, cît și cluburile, asociațiile
...e și, în general, toate organele
...nizațiile sportive. O muncă mai
...zată va trebui să desfășoare
...ția de specialitate care pînă
...s-a întrunit sporadic și nu a
...t conducerea și orientarea în
... a comisiilor și colegiilor cen-
...nu a exercitat un control per-
...t al îndeplinirii obiectivelor sale
...ă.
...n toate condițiile pentru a asi-
...atletismului o dezvoltare pe
...argi de mase, pentru ca acesta
...registreze o continuă creștere
...a ce privește conținutul proce-
...de antrenament, ridicarea cali-
...uncii, îmbunătățirea performan-

...vitatea atletică nu este și ca
...nu poate fi privită ca un scop
...e. Practicarea exercițiilor atle-
...onstituie în primul rînd o con-
... la întărirea sănătății oameni-
...uncii, la călirea lor fizică, la
...rea unor calități morale care-i
...să muncească cu rezultate tot
...une pe frontul construcției so-
..., pentru îndeplinirea cu suc-
...sarcinilor trasate de partid.
... necesar ca toți cei care mun-
...n domeniul atletismului să se
...la nivelul sarcinilor trasate de
... mișcării noastre sportive, să
...oare cu pasiune o muncă susți-
...să contribuie cu toate forțele lor
...eplinirea Directivelor celui de al
... Congres al P.M.R., pentru de-
...rea construcției socialiste în
...a noastră patrie

mase, la creșterea nivelului rezultatelor. Se recomandă ca fiecare profesor de educație fizică să pregătească — începînd chiar din acest an — un număr de atleți clasificați egal cu 10 la sută din numărul total al elevilor sau studenților cu care lucrează la orele de curs.

● Fiecare asistent de educație fizică, indiferent de specializare, care primește în anul I studenți cu clasificare sportivă în atletism, are sarcina ca în decurs de doi ani să ridice cu o categorie clasificarea acestor atleți.

### PENTRU CREȘTEREA CALITATIVĂ A PROCESULUI INSTRUCTIV-EDUCATIV

In procesul de pregătire a atleților vor fi predate procedeele tehnice cele mai moderne care pot asigura perspectiva muncii și creșterea rapidă și necontenită a rezultatelor.

La baza orientării în principalele aspecte ale antrenamentului se va ține seama de următoarele indicații:

— perioada pregătitoare durează între 4—6 luni, iar cea de tranziție aproximativ patru săptămîni, în care timp nu se va întrerupe activitatea ci se va schimba natura și intensitatea efortului.

— va trebui să se mărească substanțial numărul, intensitatea și volumul antrenamentelor și să se treacă într-o măsură mai mare la efectuarea antrenamentelor în aer liber în perioada de iarnă, astfel încît cel puțin 50 la sută din activitatea în acest sezon să se desfășoare în aer liber, folosindu-se ca mijloc principal de lucru alergarea în teren variat.

— în antrenamentele de sală din timpul iernii se va urmări cu precădere pregătirea multilaterală, punîndu-se accent pe dezvoltarea forței generale. Vor fi folosite cele mai variate aparate ajutătoare: mingi medicinale, haltere, extensoare, helcometre, bănci înclinate etc.

Pentru realizarea de rezultate superioare este necesar să se acorde o atenție deosebită sistemului competițional în atletism. Pentru o mai mare eficiență a competițiilor cu caracter de masă, fiecare asociație sportivă din întreprinderi, instituții și de la sate, va alcătui un calendar competițional pentru secția de atletism, asigurînd membrilor acestora minimum 6 concursuri pe an (în afara celor prevăzute ca etape ale campionatelor republicane). Să se studieze posibilitatea îmbunătățirii calendarului competițional al elevilor, astfel ca el să fie axat pe structura anului școlar. Se recomandă organizarea a cel puțin 8 concursuri, iar în localitățile unde există cel puțin 4 școli medii și profesionale să fie organizat un concurs de atletism pe echipe de școli, avînd mai multe etape. Întrecerile vor avea loc toamna și primăvara. Juniorii de categ. I vor concura la triatlon, iar cei din categ. a II-a vor avea în program un număr de 6 probe.

Fiecare regiune va organiza în acest an campionate raionale de atletism (în minimum 2 raioane) cu mai multe etape.

Pentru popularizarea atletismului și pentru asigurarea continuității concursurilor desfășurate în fața spectatorilor, organele U.C.F.S. vor lua măsuri ca la toate meciurile de fotbal, începînd de la nivel raional pînă la categoria A inclusiv, să fie organizate concursuri atletice înainte și în pauza acestor întîlniri.

In scopul asigurării pregătirii fizice generale și pentru descoperirea de noi elemente de perspectivă, în fiecare tabără sportivă a elevilor (pe plan regional și central) se vor organiza concursuri de atletism.

Se va studia organizarea în 1963 a unei competiții atletice în genul Spartachiadei sau al Jocurilor Olimpice la care să participe reprezentativele tuturor regiunilor.

### CREȘTEREA PERFORMANȚELOR SPORTIVE

In acest an, datorită condițiilor existente, vor putea fi pregătiți 30 de noi maeștri ai sportului și 120 de noi sportivi de categoria I; numărul atleților de categoria a II-a va crește la 1.500, iar al celor de categoria a III-a la 15.000; vor fi pregătiți în școli 30.000 de atleți juniori (din care 40 la sută fete); vor fi îmbunătățite recordurile republicane la 20 de probe de seniori și senioare și 50 de noi recorduri la juniori. Vor fi îmbunătățite recordurile regionale, raionale și orășenești și se va ține o strictă evidență a acestora.

### PENTRU ÎNTĂRIREA MUNCII DE EDUCAȚIE ȘI PROPAGANDĂ

In îndeplinirea importantelor sarcini ce le revin pe linia educării comuniste a sportivilor, consiliile cluburilor, birourile de secții și activul salariat vor trebui să controleze cu deosebită exigență activitatea acestora în producție, la școală, participarea lor la învățămîntul politic și felul în care se realizează latura educativă a procesului de instruire.

Organele U.C.F.S., consiliile cluburilor și asociațiilor, precum și birourile secțiilor vor trebui să se preocupe mai intens de creșterea contribuției antrenorilor în desfășurarea muncii educative cu sportivii, antrenorii fiind în primul rînd un permanent exemplu pentru elevii lor.

Vor trebui combătute prin toate formele agitației și propagandei sportive acele manifestări străine sportului nostru, luîndu-se măsuri energice împotriva actelor de indisciplină, de vedetism etc.

Trebuie intensificată munca de propagandă în domeniul atletismului, în sensul ca aceasta să îmbrace forme cît mai variate, accesibile, care să ajungă pînă la fiecare colectiv de muncă, școală, familie. Este necesar ca fiecare antrenor, profesor de educație fizică, instructor, maestru al sportului, sportiv fruntaș să devină un agitator, un propagandist al atletismului la locul în care-și desfășoară activitatea profesională.

### PENTRU ÎNTĂRIREA BAZEI MATERIALE

Cluburile și asociațiile sportive vor acorda cea mai mare atenție întreținerii și dotării bazelor sportive cu tot inventarul corespunzător activității atletice. Se va urmări în mod permanent executarea judicioasă a bugetelor, combătîndu-se orice manifestări de risipă. Realizarea de venituri proprii trebuie să constituie un obiectiv important în activitatea tuturor organelor și organizațiilor U.C.F.S.

Secțiile de atletism vor lua măsuri ca în decurs de 1—2 ani să-și procure, în mod eșalonat, inventarul necesar, atît cel specific diferitelor probe atletice cît și cel destinat pregătirii fizice multilaterale și speciale.

Se vor lua măsuri ca fiecare școală să-și amenajeze în curte o groapă cu nisip pentru sărituri, un loc pentru aruncări și — în funcție de posibilități — o pistă de alergări.

★

Organele și organizațiile U.C.F.S. au datoria să se ocupe cu toată răspunderea și priceperea de aplicarea acestor măsuri îndreptate spre continua îmbunătățire și dezvoltare a atletismului nostru. Ele trebuie să asigure îndrumarea și controlul permanent al secțiilor de atletism din asociații și cluburi, să analizeze periodic activitatea acestora, nivelul performanțelor obținute în anul respectiv.

Muncind cu mai multă perseverență, angrenînd în îndeplinirea importantelor obiective ce le stau în față un larg activ obștesc, bizuindu-se în mod deosebit pe cadrele voluntare și stimulînd continuu inițiativele membrilor U.C.F.S., activiștii sportivi își vor aduce astfel prețioasa contribuție la ridicarea atletismului nostru la nivelul sarcinilor actuale.

## „Cupa Progresul" la atletism

Sala Florească II din Capitală a fost pur și simplu „luată cu asalt" de numeroșii participanți la întrecerile concursului dotat cu „Cupa Progresul". La această competiție, în afara atleților bucureșteni, au luat parte și 24 de tineri sportivi, elevi ai S.S.E. din Constanța (antrenor V. Andronic).

**Iată rezultatele tehnice înregistrate: SENIORI: 50 m: V. Jurcă (St.) 5,9; A. Diaconu (D) 6,0; S. Nitu (D) 6,1; 55 mg: L. Preda (St.) 8,0; T. Moscaliuc (St.) 8,2; V. Răuț (St.) 8,4; lungime: V. Jurcă 7,10; H. Albrecht (St.) 6,77; I. Leu (St.) 6,68; greutate: D. Serafim (D) 13.08; Ad. Ionescu (St.) 11,40: SENIOARE: 50 m: G. Luță (R) 6,8; I. Petrescu (R) 6,9; G. Palade (St.) 7,0; 40 mg: I. Petrescu 6,5; M. Budan (St.) și G. Luță 6,5; lungime: Ol. Borangic (St.) 5,35; M. Budan 5,20; E. Protopopescu (V) 5,10; greutate: A. Gurău (P) 13,47; M. Wittgenstein (P) 12,77; I. Szabo (St.) 12,26; JUNIORI CAT. I: 50 m: S. Altenliu (SSE I) și M. Corcioavă (D) 6,2; M. Nită (SSE I) 6,3; lungime: R. Radoslav (St.) 6,51; M. Zaharia (R) 6,10; L. Cristian (SSE I) 5,96; JUNIOARE CAT. I: 50 m: M. Miliades (St.) 6,9; M. Predescu (P) 7,0; M. Popescu (St.) 7,0; lungime: M. Miliades 5,24; P. Mărgăritescu (SSE C-ța) 4,93; C. Pitrop (ITB) 4,87; JUNIORI CAT. A II-a: 50 m: Gh. Bălasa (SSE II) și H. Iliescu (SSE I) 6,5; C. Grigorescu (D) 6.6: JUNIOARE CAT. A II-A: 50 m: V. Mărculescu (D) 7,2; D. Solea (SSE I) 7,2; M. Truscă (CSS) 7,3; lungime: M. Prodea (D) 4,90; D. Solea 4,75; P. Nedelea (D) 4,73; COPII: băieți: 50 m: S. Gheorghiade (D) 6,8; Gh. Manea (SSE I) 7,0; M. Vlad (SSE I) 7,0; lungime: R. Cristian (SSE II) 4,98; I. Șerban (R) 4,90; Gh. Manea 4,75; fete: 50 m: El. Scarciu (SSE II) 7,1; El. Tudor (SSE II) 7,5; M. Vulcan (R) 7,6.**

**În urma totalizării punctajelor realizate la fiecare probă clasamentul general pe echipe se prezintă astfel: 1. Știința 117,5 p; 2. Progresul 76,5 p; 3. S.S.E. I 67,5 p; 4. Dinamo 60,5 p; 5. S.S.E. II 58 p.**

NICOLAE D. NICOLAE, coresp.

## Bogată activitate în școala medie nr. 1 din Brașov

Vacanța de iarnă a luat sfîrșit. Sălile de clasă, atelierele și sălile de sport cunosc din nou atmosfera plină de entuziasm a elevilor.

În primele zile după vacanță au găsit și la școala medie nr. 1 din Brașov totul pregătit pentru ca elevii să se simtă cît mai bine. În sala de sport a acestei școli, prima oră de educație fizică au avut-o elevii și elevele din clasa a IX-a. *„In această oră,* ne-a spus profesoara Matilda Czoppelt, *facem exerciții mai ușoare, pentru acomodare, și treptat vom intra în programul normal. Punem accentul în deosebi pe exerciții care să întărească mușchii picioarelor în vederea mersului pe schiuri, însă, bineînțeles, nu neglijăm nici celelalte exerciții necesare altor discipline sportive".*

*De la bun început, elevii și elevele școlii medii nr. 1 din Brașov ne-au dovedit interesul pe care îl au față de orele de educație fizică. De altfel, în această școală, activitatea sportivă este la înălțime, obținîndu-se rezultate frumoase în diferite competiții.*

*Impletind din nou învățătura cu sportul, elevii și elevele de la școala medie nr. 1 din Brașov, au pornit cu avînt la munca chiar din prima zi după plăcuta vacanță petrecută. Desigur, în curînd vom avea prilejul să scriem despre noile lor realizări.*

GH. CORCODEL-coresp.

*Aspect din timpul orei de educație fizică a elevelor din clasa a XI-a C de la Școala medie nr. 1 din Brașov*

Foto: Gh. Corcodel

## Atletismul și performanțele la... gimnastică

Cunoaștem mulți mari campioni care au debutat într-o disciplină sportivă, ca pînă la urmă să se consacre altei discipline în care au cules laurii gloriei. Așadar, exemplul Elenei Leușteanu care, înainte de a se consacra gimnasticii, a practicat atletismul, nu este un caz izolat...

— Intr-adevăr, primii mei pași în sport i-am făcut pe terenurile de atletism. Prima mea victorie, primul meu succes în sport a fost consemnat la... o oră de educație fizică: 1,25 m la săritura în înălțime. Și ținînd seama că abia în acel an împlineam 14 ani, performanța mea a atras atenția profesorului care m-a îndrumat spre terenul de atletism.

— Care performanțe i-au făcut însă pe iubitorii atletismului să regrete faptul că i-ați... „părăsit" și ați ales o altă disciplină sportivă?

— In 1949, adică în anul debutului meu în atletism, m-am clasat pe locul trei în finala campionatelor republicane de juniori. Peste patru ani numele meu a figurat pe lista campioanelor și recordmanelor țării la triatlon — junioare și pentatlon — senioare. Și, cred că rezultatele de 1,43 m la înălțime, 5,55 m la lungime, 10,62 m la greutate și 31,75 m la suliță, obținute la o vîrstă destul de fragedă și cu puțină pregătire (între timp am început să practic și gimnastica) au făcut pe unii specialiști să creadă că voi putea obține rezultate remarcabile la atletism... Poate că au avut dreptate, dar eu totuși m-am dedicat gimnasticii, acest sport care...

— ...Care cere atîta îndemînare și grație în mișcări, multă, multă perseverență și chiar și forță — am întrerupt-o noi. Deci atletismul a pierdut, după cum arătau primele dv. rezultate o viitoare performeră. Dar ca să răspundem la o altă întrebare care interesează pe cititorii noștri, să ne spuneți în ce măsură au contribuit calitățile fizice dobîndite la atletism la desăvîrșirea măiestriei sportive la gimnastică?

— Practicarea atletismului a fost un factor hotărîtor în ceea ce privește inițierea mea în gimnastică și desăvîrșirea pregătirii mele în această ramură sportivă.

— Concret?

— Să luăm de exemplu săritura în lungime. Cunoașterea acestei probe de atletism a făcut ca să-mi pot însuși cu ușurință elementele necesare la săritura peste... cal. Trambulina de la cal corespunde cu pragul de bătaie de la săritura în lungime. M-am simțit deci „acasă" cînd trebuia să fixez elanul. Astfel nu e întîmplător că primul titlu de campioană republicană la gimnastică l-am obținut la... sărituri.

— Dar săritura în înălțime?

— Experiența acumulată în această probă mi-a ușurat, de asemenea, munca la săritura peste cal și executarea unor elemente artistice și acrobatice la sol ca, de pildă, „foarfeca înainte". Și la bîrnă folosesc aproape aceleași elemente de tehnică ca la săritura în înălțime, doar elanul diferă. Chiar și calitățile fizice dobîndite prin aruncarea suliței îmi sînt folositoare la acele exerciții la paralele care necesită răsucirea umerilor (rotările). Mobilitatea articulației umerilor îmi ajută să execut cu mai multă ușurință răsturnările înainte-înapoi.

— Argumentele care dovedesc că atletismul v-a netezit drumul spre titlul de maestră a sportului la gimnastică sînt mai mult decît convingătoare. In continuare — și ca o ultimă întrebare — știind că ați practicat și alte sporturi, am dori să aflăm cît de folositoare v-au fost ele în disciplina sportivă căreia v-ați dedicat?

— Schiul mi-a dezvoltat simțul de echilibru atît de necesar la bîrnă. Deprinderile acumulate la volei și handbal m-au ajutat să mă descurc în multe situații critice la sol. Practicînd aceste sporturi am învățat cum să amortizez șocurile la aterizarea din sărituri. Dezvoltarea calităților de morală și voință și a spiritului de echipă — iată și alte calități pe care le capeți practicînd diferite jocuri sportive. De aceea și azi le practic ca sporturi complimentare. Nu m-am lăsat nici de schi. Și acum vă destăinuiesc un secret: am rămas fidelă și atletismului. Vara, în timpul liber, mă puteți întîlni pe stadionul Tineretului lîngă gropile de sărituri. Ultimele mele performanțe: 5,31 m la lungime și 1,40 m la înălțime.

In concluzie, recomand tuturor tinerilor care păsesc pe terenurile de sport să practice mai întîi atletismul, mijloc de bază pentru realizarea pregătirii fizice generale, condiție principală în atingerea măiestriei sportive în toate ramurile de sport.

interviu luat de
AL. INOVAN